7.006 Bravčové plátky na horčici
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70
horčica	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	86		112		133		154	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		70		85		100	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, potrieme časťou horčice, obalíme v múke a opečieme z oboch strán na časti oleja. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, pridáme horčicu a 20 minút povaríme.
Prílohy: zemiaky, dusená ryža, tarhoňa, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	634	152	10,21	11,0	1,8	2,9	0,3	15,5	1,2	0,001	0,2	0,1	1,0	4,0
B	801	192	11,96	14,4	3,1	3,6	0,4	19,4	1,4	0,001	0,3	0,1	1,2	4,6
C	964	231	13,68	17,7	4,3	4,2	0,5	23,0	1,6	0,002	0,3	0,1	1,4	5,3
D	1138	273	15,47	21,1	5,5	5,2	0,7	28,5	1,8	0,002	0,4	0,2	1,9	6,0